

嘉義縣大林鎮平林國民小學 108 學年度食農教育成果

簡介：校內設置一個小菜園，讓學生能在這塊土地上體驗從無到有的歷程。



種新作物—百香果跟四季豆，因此要搭架子來耕種



一起合力搭架子、合作無間



開始收成囉！



把不好的挑出來



練習把要吃的部份挑出來



練熟了，以後就可以幫家人挑菜囉！

簡介：配合校本課程，不同的年級課程設計上也加入不少食農相關體驗，讓學童在生活中也能對食農方面有相關的體驗與認識。

一年級認識大林糖廠、種植甘蔗、紀錄甘蔗的成長、製作甘蔗小書，與同儕共同討論及合作，完成種植的任務，培養孩子的品格力、創新力。



校內騰出一塊空地讓低年級學童種甘蔗



學童每天都很關心甘蔗的成長狀況，天天努力去澆水



除了種甘蔗，還親自到校外甘蔗田參觀



仔細研究甘蔗田的樣子

簡介：二年級校本課程是種豆子來讓學生體驗。



分組準備材料，並一起研究怎麼把豆子種得又大又壯

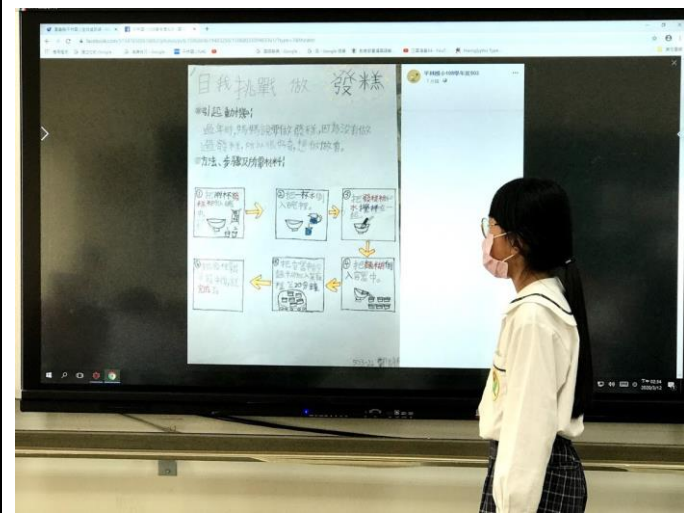
簡介：五年級校本課程內除了介紹家鄉美食—薄荷雞，寒假期間讓學童自行在家挑戰煮一道菜，並分享每家的蕃茄炒蛋食譜。



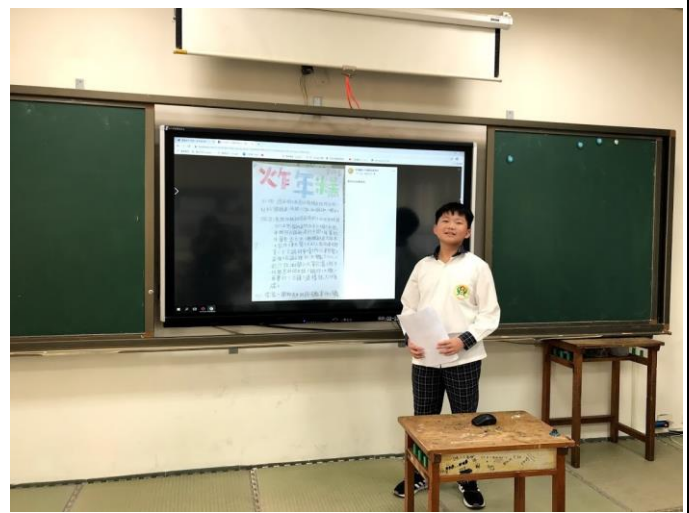
介紹家鄉美食—薄荷雞



自我挑戰煮一道菜



自我挑戰煮一道菜



自我挑戰煮一道菜



自我挑戰煮一道菜



自我挑戰煮一道菜

自我挑戰

煎蘿蔔糕

引起動機: 因為今年有安排煎蘿蔔糕，所以我就決定試試，所以我就決定試試。

材料:

1. 蘿蔔糕
2. 油
3. 煎子
4. 煎鍋
5. 煎子

方法:

1. 煎蘿蔔糕
2. 煎子
3. 煎鍋
4. 煎子
5. 煎子

步驟:

1. 煎蘿蔔糕
2. 煎子
3. 煎鍋
4. 煎子
5. 煎子

2023 13 林明遠

自我挑戰煮一道菜

結果: 成功!

切菜 炒蒜 烤後

參考資料: 媽媽的食譜

心得: 這次的挑戰很成功,大家都吃得很開心。一開始切菜時,我的手指一直伸出來,媽媽不斷提醒我注意小心一點,怕我切到自己的手。接下來把材料炒熟時,我非常怕油噴到我,是媽媽會先把我炒熟後在上面煎完,被噴到把司後,放進烤後就完成,上了很高興,我能夠做出那麼美味的料理,下次有機會我要再做出讓家人吃的菜。

自我挑戰煮一道菜

劉媽媽的番茄炒蛋

材料: 蛋x3, 番茄x3, 糖, 鹽, 油

步驟:

- 第一步: 把3顆蛋打散, 再把蛋、糖、鹽混在一起攪拌均勻
- 第二步: 把油倒進空鍋裡, 開火, 把油煎熱
- 第三步: 油熱好了以後, 把蛋倒進鍋裡炒一炒, 蛋熟了之後, 把蛋盛到盤裡
- 第四步: 把番茄切小丁, 再把油倒進空鍋裡, 番茄炒進鍋裡炒
- 第五步: 番茄炒熟了以後, 把番茄炒蛋再炒進空鍋裡炒, 炒幾分鐘了以後, 蛋炒熟了, 就完成了。

分享自家番茄炒蛋菜譜

陳家的番茄炒蛋

材料: 兩個半顆, 少許鹽, 番茄二顆, 二大匙番茄醬, 青蔥兩支, 煎子, 鹽, 油

作法: 1. 番茄用小刀劃十字, 少許滾水燙一下, 取出番茄的皮, 切塊備用。2. 洋葱、青蔥切末, 雞蛋打散。3. 鍋內放少許油, 先炒蛋液炒成塊狀, 取出裝在碗裡備用。4. 鍋內再放少許油炒洋葱青蔥末, 放入番茄塊炒到變軟, 再放番茄醬, 炒幾分鐘, 鹽調味, 最後放入雞蛋末即盛盤。

分享自家番茄炒蛋菜譜

宥好家的蕃茄炒蛋

材料: 油、蛋、蕃茄、蔥、蕃茄醬

分享自家番茄炒蛋菜譜

林家的番茄炒蛋

林內宜

材料: 番茄, 蛋, 鹽, 蔥, 糖

步驟:

1. 將番茄切塊, 放下炒
2. 等到番茄軟, 有濃汁, 就先起鍋
3. 將蛋打散, 放入鍋子炒
4. 先等到蛋半熟, 加入蔥碎, 炒, 加入適量的鹽炒幾分鐘
5. 拌勻起鍋
6. 灑上少許蔥花
- 大功告成

分享自家番茄炒蛋菜譜